

**PENGARUH PILATES TERHADAP INTENSITAS NYERI
PADA *PRIMARY DYSMENORRHEA***

SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**



Disusun Oleh :

Luci Handayani

J 120 121 006

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karuniaNYA yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat serta hidayahNYA semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH PILATES TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA *PRIMARY DYSMENORRHEA*”**

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan serta doa dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wahyuni, SST.Ft., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar dan ikhlas membimbing. Terimakasih Ibu.

5. Ibu Umi Budi Rahayu SST.Ft., M.Kes selaku dosen pembimbing II dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih atas semua saluran ilmunya selama ini, kritikan dan masukan yang sangat membangun.
6. Ayahanda dan ibunda serta seluruh keluargaku di Aceh. yang telah memberikan motivasi sangat besar, terimakasih banyak atas doa dan dukungan yang tiada batas.
7. Segenap dosen Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendidik penulis selama masa pendidikan.
8. Bapak dan Ibu kost putri Nur Arief yg telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian serta Teman – teman kost sekaligus responden dalam penelitian.
9. Sahabatku Mey, Nurul, Anis, Nopi, Isna, Wahyu, dan seluruh teman-teman S1 Fisioterapi Transfer angkatan 2012 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, April 2014

Penulis

Luci Handayani

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luci Handayani

NIM : J 120 121 006

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Sarjana Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Pilates Terhadap Intensitas Nyeri pada *Primary Dysmenorrhea*

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, 22 April 2014

Peneliti



Luci Handayani, Amd.FT

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH PILATES TERHADAP INTENSITAS NYERI
PADA *PRIMARY DYSMENORRHEA***

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi
Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : **Luci Handayani**

NIM : **J 120 121 006**

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I

(Wahyuni, SST.Ft., M.Kes)

Pembimbing II

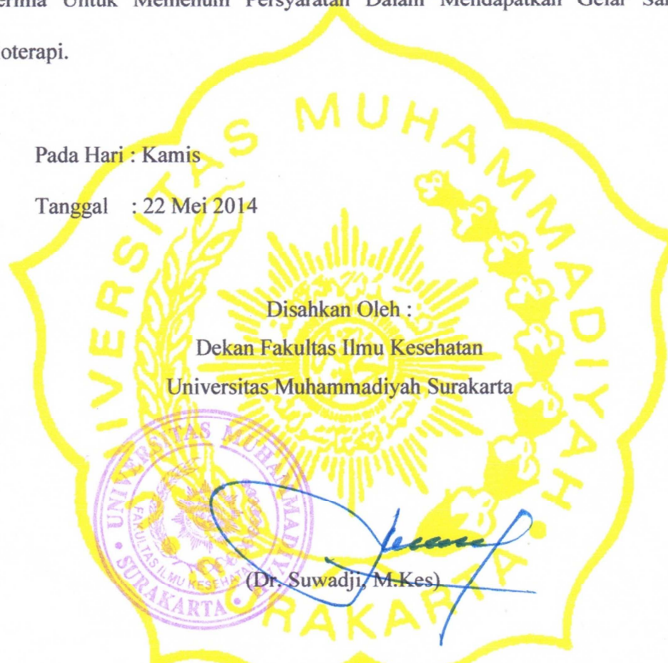
(Umi Budi Rahayu, SST.Ft., M.Kes)

PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Dan
Diterima Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi.

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 22 Mei 2014



Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Dr. Suwadi, M.Kes)

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji I Wahyuni, SST.Ft., M.Kes

(.....)

Penguji II Agus Widodo, SST.Ft., M.Fis

(.....)

Penguji III Dwi Rosella Komala Sari, SST.Ft., M.Fis

(.....)

M O T T O

*“Barangsiapa yang menginginkan kehidupan dunia,
maka ia harus memiliki ilmu, dan barang siapa yang menginginkan
kehidupan akhirat maka itupun harus dengan ilmu, dan barang siapa yang
menginginkan keduanya maka itupun harus dengan ilmu”*

(HR. Thabrani)

*“Barang siapa yang menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu,
Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga”*

(HR Muslim)

“Carilah ilmu dari buaian sampai liang lahat”

(HR. Muslim)

Jika kita sedang benar, jangan terlalu berani dan bila kita sedang takut,
jangan terlalu takut. Karena keseimbangan sikap adalah penentu
ketepatan perjalanan kesuksesan kita.

Tidak ada harga atas waktu, tapi waktu sangat berharga.
Memiliki waktu tidak menjadikan kita kaya, tetapi menggunakannya
dengan baik adalah sumber dari semua kekayaan.

Tugas kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba,
karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar
membangun kesempatan untuk berhasil.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Karya Sederhana Ini

Sebagai Wujud Cinta, Syukur dan Terimakasihku Kepada :

My best inspiration 'ALLAH SWT',

*Yang telah menenangkan hati penulis saat berjuang menyelesaikan Skripsi ini,
tanpa kekuatan, keagunganNya hal ini tak mungkin terjadi.*

Terimakasih atas nafas, dan kehidupan ini.

Terimakasih kepada Ayahanda ku PELDA Fahri

dan Ibunda ku Khairiah S.Pd.

*Terimakasih atas doa, Cinta, dan Keikhlasan serta kebesaran hati
dalam mendengar keluhan ananda.*

Terimakasih kepada kakak-kakak dan adikku,

Efriyani S.Si, Otafikayani Amd.Kep dan Muhammad Jazuli

Mari berjuang bersama agar semua pengorbanan ayahanda dan ibunda

Bisa terbayar dengan kesuksesan kita dimasa depan.

Terimakasih pula yang sebesarnnya kepada Fadhlullah, Trimulyo dan Alvinurjaya.

keponakan-keponakan ku, Marsya, Ghevira, Rasya, Kayla, Fayat

Serta keluarga besar saya yang ada di Aceh

Terimakasih atas doa dan segala dukungannya.

Terimakasih kepada Sahabat-Sahabat Mey, Nurul, Anis yang

telah mengisi cerita selama penulis berada di Kota penuh cerita ini.

Kebersamaan yang selalu menjadi kenangan yang tak terhitung

Terimakasih atas waktu, kesabaran dan Persahabatan ini.

Almamater Ku' dan 'Nusa Bangsa Ku' tercinta.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
KATA PENGANTAR	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kerangka Teori.....	5
1. <i>Dysmenorrhea</i>	5

a. Definisi	5
b. Klasifikasi <i>Dysmenorrhea</i>	5
c. Patofisiologi <i>primary dysmenorrhea</i>	6
d. Gejala <i>primary dysmenorrhea</i>	7
e. Etiologi	8
2. Pilates	9
a. Definisi	9
b. Prinsip-prinsip Pilates	9
c. Gerakan – gerakan pilates	11
d. Manfaat Pilates.....	15
B. Kerangka Pikir..	18
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesis.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Populasi danl Sampel	21
D. Variabel	22
E. Definisi Konseptual	23
F. Definisi Operasional	23
G. Jalannya Penelitian.....	24
H. Tehnik Analisa Data.....	24

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian	26
B. Hasil Penelitian	26
C. Analisis Data	29
D. Pembahasan	30
E. Keterbatasan Penelitian	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	36
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Patofisiologi <i>primary dysmenorrhea</i>	6
Gambar 2.2 : Kerangka pikir penelitian	18
Gambar 2.3 : Kerangka konsep penelitian	19
Gambar 3.1 : Rancangan penelitian.....	20

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia	26
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan TB	27
Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan BB	27
Tabel 4.4 Distribusi berdasarkan nilai nyeri dengan VAS sebelum perlakuan.....	28
Tabel 4.5 Distribusi berdasarkan nilai nyeri dengan VAS sesudah perlakuan.....	28
Tabel 4.6 Analisis deskriptif VAS kelompok perlakuan	29
Tabel 4.7 Analisis deskriptif VAS kelompok kontrol	29
Tabel 4.8 Hasil uji <i>wilcoxon</i> kelompok perlakuan	29
Tabel 4.9 Hasil uji <i>wilcoxon</i> kelompok kontrol	29
Tabel 4.10 Hasil uji <i>mann - whitney</i>	30

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 26 APRIL 2014
37 Halaman

LUCI HANDAYANI, AMd.Ft / J 120 121 006

“PENGARUH PILATES TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA *PRIMARY DYSMENORRHEA*”

(Dibimbing Oleh : Wahyuni, SSt.Ft., M.Kes dan Umi Budi Rahayu SSt.Ft., M.Kes)

Latar Belakang: Beberapa wanita pasti pernah mengalami rasa sakit pada saat menstruasi. Nyeri pada saat menstruasi dalam istilah kedokterannya disebut *dysmenorrhea*. Berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab, nyeri haid dapat dibagi menjadi *Primary dysmenorrhea* dan *Secondary dysmenorrhea*. *Primary dysmenorrhea* didefinisikan sebagai menstruasi yang menyakitkan pada wanita dengan anatomi panggul normal, biasanya dimulai saat remaja. Hal ini ditandai dengan nyeri panggul yang dimulai sesaat sebelum atau pada awal menstruasi dan berlangsung satu sampai tiga hari. Upaya untuk mengatasi *primary dysmenorrhea* membutuhkan penanganan yang terintegrasi dan menyeluruh, karena secara umum dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk mengatasinya dengan latihan pilates yang menekankan keseimbangan tubuh melalui kekuatan inti.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh pilates terhadap intensitas nyeri pada *primary dysmenorrhea* di Kost putri Nur Arief, Makam Haji - Sukoharjo

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental*, dengan desain penelitian *Pre and Post Test With Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel 30 orang yang terdiri dari 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol. Pilates diberikan 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale (VAS)*. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon* sedangkan uji beda pengaruh dua kelompok menggunakan uji *mann-whitney*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan pengujian statistik didapatkan hasil yang signifikan dengan nilai P adalah 0.001 dimana $p < 0.05$ yang berarti H_0 diterima. Artinya ada pengaruh pilates terhadap intensitas nyeri pada *primary dysmenorrhea*.

Kesimpulan: latihan pilates terbukti memberikan pengaruh terhadap intensitas nyeri pada *primary dysmenorrhea*.

Kata Kunci: *Primary Dysmenorrhea*, Pilates

ABSTRACT

GRADUATE STUDIES PROGRAM OF PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS, APRIL, 26 2014
37 Pages

LUCI HANDAYANI, AMd.Ft / J 120 121 006

“AN EFFECT OF PILATES TO INTENSITY OF PAIN FOR *PRIMARY DYSMENORRHEA*”

(Supervised : Wahyuni, SSt.Ft., M.Kes and Umi Budi Rahayu SSt.Ft., M.Kes)

Background: Some women must have experienced pain during menstruation. Pain during menstruation in medical terms is called dysmenorrhea. Based on the presence or absence of abnormality or cause, menstrual pain can be divided into Primary and Secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is defined as painful menstruation in women with normal pelvic anatomy, usually begins during adolescence. It is characterized by pelvic pain that began shortly before or at the beginning of menstruation and lasts one to three days. Efforts to handling the primary dysmenorrhea need a integrated and comprehensive treatment, because in general could disturb their daily activities. One way to cope with the Pilates exercises that emphasize the balance of the body through the core strength.

Objective: For determine the effect of Pilates on pain intensity in primary dysmenorrhea in Kost putri Nur Arief, Makam Haji – Sukoharjo.

Method: This is a Quasi-Experimental research, research design With Pre and Post Test Control Group Design. The sampling technique using purposive sampling. Number of samples 30 people consisting of 15 treatment group and 15 control group. Pilates is given 3 times a week for 4 weeks. Pain was measured using the Visual Analogue Scale (VAS). Data analysis using the Wilcoxon test, while the influence of two different test groups using the Mann-Whitney test.

Results: Based on statistical testing showed significant with a P value is 0.001 where $p < 0.05$ which means H_a accepted. This means that there is the influence of Pilates on pain intensity in primary dysmenorrhea.

Conclusion: Pilates exercises proven to give effect to the intensity of pain in primary dysmenorrhea.

Keywords: Primary dysmenorrhea, Pilates.